

第16回 試食メニューご紹介

☆☆ウェルカムドリンク☆☆ 紫蘇とりんごのジュース

和ハーブの代表格、紫蘇＝大葉をさわやかなジュースにしました。紫蘇は和食はもちろん、パスタなどにも大活躍しています。なかなかたくさん食べるのは難しいですが、このジュースには1杯に10枚分も！！たっぷり召し上がっていただきました。



使用品種：紫蘇



日本の代表的なハーブです。花粉症にも効果あり！！といわれています。紫蘇の特徴である強い香りは殺菌作用と食欲増進作用があります。

☆☆前菜☆☆ にんじん葉のトルティーヤ

パセリのサラダ『タブレ』を真似て、にんじん葉をみじん切りにしてソースを作りました。セージの香るレバームースと干浜人参をトルティーヤで巻いてお召し上がりいただきました。



使用品種：セージ



強い香りがあり、乾燥させるとさらに風味が強くなります。脂肪の多い肉の香りづけによく使われます。

☆☆サラダメニュー☆☆

和ハーブのサラダ

シモタファームさんのハウレンソウは硝酸が少なく生で食べてもおいしく安全です。そのハウレンソウに木の芽の香りを利かせた黄身酢で『まぐろとアボガド』を和えて乗せました。紫芽をたっぷりのせてハウレンソウでくるんで召し上がっていただきました。



使用品種：紫芽



紫蘇の若い芽を摘んだもの。色が赤いのは赤紫蘇の双葉のためです。刺身のつまなどによく使われますが、日本のハーブ、和ハーブと言ってよい野菜の一つです。

☆☆スープメニュー☆☆

魚介入りにんにくのふんわりスープ

にんにくをバーニャカウダの要領で牛乳でゆでこぼし、魚介と一緒にバジル風味のペーストにしました。葛湯風のとろとろのコンソメの中にふわふわのペーストを浮かべて、チャービルとディルで飾っています。色々な香りが混ざり、複雑でさわやかなハーモニーをお楽しみいただきました。



使用食材：チャービル



パセリのような香りのするハーブで料理やデザート飾りとしてよく使われます。レースのような形をした可愛い葉が特徴です。

☆☆メイン☆☆ 牛すじのソテー ～パワフルソテーと共に～

居酒屋でなじみの牛すじに個性的な和のハーブ、葉にんにくと行者にんにくをたっぷり加えてソテーしました。黒砂糖とごま油でこくを加え黄ニラ・ベビーサラダ・パイナップルミントを和えた上にソテーをのせました。最後にスペアミントとピンクペッパーをトッピングしました。男性に大好評のメニューです。



使用品種：行者にんにく



昔修験道の行者が滋養強壯のために食べたという言い伝えがあります。強烈なにんにくの香りと辛みが特徴の和ハーブです。

☆☆ごはんメニュー☆☆ 花びらごはん

タラゴンと黄菊、もって菊をかき肉入りの酢めしに混ぜて、刻んだワサビでアクセントをつけました。春を思わせる、見た目にも美しい清涼感のあるごはんができました。



使用品種：タラゴン



香味付けによく使われるハーブの一つ。葉にはヨウ素、ミネラル塩、ビタミンA、ビタミンCが含まれています。

☆☆デザートメニュー☆☆ 車麩のフレンチトースト

ヘルシー素材として今注目されている車麩にブルーチーズ、マスカルポーネのソースにローズマリーを混ぜて塗り、リンゴと一緒にフレンチトースト風に焼き上げました。ブルーチーズの香りもローズマリーで爽やかに変身して、トッピングのローズゼラニウムとも相まって美味しいデザートになりました。



使用品種：ローズマリー



魚介類・豚肉・仔牛などの料理によく使われるハーブで、葉には殺菌作用と酸化防止作用があり、食品の保存を助ける効果があります。

☆☆ドリンク☆☆ 赤いハーブティ

ローズヒップとハイビスカスの美しい赤い色と酸味はまさに女性好みですが、生のレモングラスとスペアミントを加えて食後のドリンクにふさわしい味に仕上げました。



☆☆ドリンクバー☆☆ ミントとヨーグルトのジュース

ミントとヨーグルトの組み合わせはトルコやギリシャのサラダやスープでおなじみです。

ミントは飾り以外ではもてあましてしまうことが多いですが、ミントの香りにヨーグルトが加わって飲みやすいジュースになりました。

